



การเลือกกิน: ความกังวลเพื่อสุขภาพของลูกน้อย

การเลือกกิน หมายถึง พฤติกรรมที่มีความชอบ-ไม่ชอบอาหารอย่างชัดเจน หากเป็นมากอาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่สมดุล และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพ เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของการกิน และเด็กเล็ก ขอให้ผู้ปกครองทำความเข้าใจ สาเหตุของการเลือกกินของลูกและพิจารณาว่าควรส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องอย่างไร โดยสามารถอ้างอิงเนื้อหาด้านล่างนี้ และช่วยกันสร้าง แบบอย่างเชิงบวก เพื่อปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีและมีสุขภาพแข็งแรงให้กับลูกน้อยค่ะ

ลูกของเราเลือกกิน เพราะอะไร?



มีนิสัยพื้นฐานที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน

เด็กที่มีนิสัยค่อนข้างละเอียดอ่อนโดยกำเนิด มักจะมีความอ่อนไหวมากกว่าเด็กวัยเดียวกันและไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จึงอาจยึดติดกับอาหารที่เคยกินมาก่อนและแสดงพฤติกรรมเลือกกิน เฉพาะอาหารที่คุ้นเคย

กินแต่อาหารซ้ำๆ ทำให้มีประสบการณ์กับอาหารน้อย

ในช่วงเริ่มอาหารอ่อนเสริม เด็กควรได้ฝึกลองกินวัตถุดิบที่หลากหลาย เช่น เนื้อสัตว์, ผัก, ธัญพืชทีละน้อย หากเด็กไม่ได้มีโอกาสมองกินวัตถุดิบอย่างหลากหลายตั้งแต่ช่วงนี้ มักจะแสดงการต่อต้านอาหารใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยได้ง่ายขึ้น

ลูกไม่ยอมกิน จึงให้แต่อาหารที่ลูกชอบ

เด็กจะค่อยๆ คุ้นเคยกับรสชาติที่ได้กินบ่อยๆ และรับรู้ว่าเป็นรสชาติที่ชอบหรืออร่อยได้

เคยบังคับให้ลูกกินอาหาร

บรรยากาศการกินที่กดดัน หรือประสบการณ์เชิงลบที่เด็กได้รับระหว่างมื้ออาหาร อาจทำให้เกิดการปฏิเสธอาหารได้ ไม่ว่าจะเป็นการเคยถูกดูเพราะเลือกกิน ประสบการณ์อาหารติดคอ หรือเหตุการณ์ไม่สบายใจอื่น ๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเลือกกินได้

เพื่อสร้างพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง ลองทำตามแนวทางเหล่านี้ดูนะคะ



ใช้เวลาอย่างเพียงพอ ตามจังหวะของลูก



แต่ละคนมีวิธีและความเร็วในการกินที่แตกต่างกัน เด็กแต่ละคน ก็ใช้เวลาย่อยและใช้เวลาในการกินไม่เท่ากัน ดังนั้นเมื่อเด็ก รู้สึกกินยากหรือไม่อยากกิน ไม่ควรบังคับให้กิน การเร่งให้เด็ก ที่เลือกกินลองอาหารหลายอย่างในเวลาอันสั้น ไม่ใช่วิธีที่ช่วยได้ ควรค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปจะดีกว่า

ปรุงอาหารให้เหมาะกับลูก



เด็กแต่ละคนมีวิธีการปรุงหรือสไลด์อาหารที่ชอบ หากลูกเลือกกินอาหารบางชนิด ลองเปลี่ยนวิธีปรุงให้หลากหลาย และชวนลูกมีส่วนร่วมในขั้นตอนการทำอาหาร ก็จะช่วยเพิ่มความสนใจในอาหารได้

จัดอาหารที่มีวัตถุดิบหลากหลายอย่างสม่ำเสมอ



เด็กต้องกินอาหารชนิดเดิมอย่างน้อยประมาณ 8 ครั้งขึ้นไป จึงจะเริ่มคุ้นเคยได้ ควรสลับนำอาหารที่ไม่ค่อยกินมาจัดให้ทุกๆ 2~3 วัน หากไม่ให้เลยเพราะกลัวลูกไม่กิน อาจทำให้พฤติกรรมเลือกกินรุนแรงขึ้น สิ่งสำคัญคือความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องของผู้ปกครอง

เพิ่มอาหารใหม่ที่ละน้อย



แม้เด็กบางคนอาจชอบของใหม่ แต่สำหรับเด็กหลายคนความ ประทับใจแรกจะติดอยู่ได้นาน จึงควรเริ่มจากปริมาณเล็กน้อย โดยเฉพาะเด็กที่ไวต่อความรู้สึกในช่องปาก อาจปฏิเสธอาหาร ที่มีเนื้อสัมผัสหยาบ เช่น ผัก หรือกลิ่นที่ไม่คุ้นเคย แนะนำให้ เริ่มจากอาหารที่ลูกชอบ 99% + อาหารใหม่ 1% หากลูกกินได้ โดยไม่รู้สึกต่อต้าน ค่อยๆ เพิ่มสัดส่วนของอาหารใหม่ขึ้นทีละน้อย

ใช้เวลารับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว



การสร้างนิสัยกินข้าวพร้อมหน้ากันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ หากพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี กินอาหารอย่างเอร็ดอร่อยและหลากหลาย เด็กก็จะซึมซับและเรียนรู้พฤติกรรมการกินที่ดีไปด้วย การแสดงท่าทีเชิงบวกของพ่อแม่ช่วยให้เด็กรู้สึกอยากลองอาหารมากขึ้น

งดการดูสื่อระหว่างมื้ออาหาร

การเปิดโทรทัศน์หรือทีวีเพื่อหลอกให้เด็กกินอาหาร ไม่ใช่วิธีที่ดี การเลือกอาหาร ตักเข้าปาก และเคี้ยว ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการกิน ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้กินเองสนุกกับอาหารและรับรู้รสสัมผัสต่างๆ



ลดขนมก่อนมื้ออาหาร



หากเด็กกินขนมก่อนมื้อกลางวันหรือมื้อเย็น จะทำให้อิ่มไปก่อน และไม่อยากกินข้าว โดยเฉพาะขนมที่มีน้ำตาลสูงหรือน้ำอัดลม ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

ให้เด็กได้ขยับร่างกายก่อนมื้ออาหาร



ก่อนถึงเวลาอาหาร ควรให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่าง กระฉับกระเฉง เมื่อใช้พลังงานมากเด็กจะหิวมากขึ้นและอาหารก็จะอร่อยขึ้นด้วย นี่อาจเป็นโอกาสที่เด็กจะยอมลองอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน